

《拥抱你的内在小孩》

图书基本信息

《拥抱你的内在小孩》

前言

《拥抱你的内在小孩》

内容概要

人类的心灵恰如一座冰山，小小的一角显露在外，庞大的部分却隐藏在未知的神秘中。呈现出来的痛苦，无论愤怒、委屈、恐惧抑或是悲伤，或许你从来都不曾知道，它们背后隐藏的真正原因在成年人的故事背后，一般都潜伏着一个受伤的小孩，童年时在和父母的关系中体验到的情感受挫和理想破灭，会在负性移情中重建，创伤是留在心底的抛弃或背叛，是曾经被拒绝或压抑的冲动的延伸。这样的情景常常发生：当伴侣中的一方千方百计地“求关注”，想与对方沟通时，对方却“看不见”，他的目光直接越过了伴侣，人还在，但思想已经抽离。这往往会刺激“求关注”的一方情绪更加激昂，甚至歇斯底里，而“看不见”的一方则更加冷酷无情地回避。在亲密关系中，如果一个人从不反省困扰自己的真实冲突，就总是会被无意识的恐惧、伤害、失望击中。拥抱你内心那个脆弱受伤的小孩，聆听他，安抚他，对自己的每一部分给予温柔的关注……

《拥抱你的内在小孩》

作者简介

《拥抱你的内在小孩》

书籍目录

推荐序一	
推荐序二	
译者序	
前言	
第1章	
隐藏的冰山	001
陪伴导游	006
早年恐惧	019
投射恐惧	022
第2章	
内心的小孩	029
受虐待的孩子	037
暴力和枪支	040
时间问题	042
背景知识	046
对伴侣们的一个打击	048
揭示性材料	050
第3章	
其中一个“我”一次人格的防御机制	057
做好结束的准备	059
需要去保护	062
消极遗产	065
并非井然有序	068
打破信任	071
仁慈的暴君	074
基本构成	076
被迫酗酒	080
第4章	
亲密关系中的恐惧与不安全感	085
情感不可获	087
互补的对立面	090
微妙的蓄意破坏	099
远离焦虑	102
恐惧无处不在	105
第5章	
疾病的困扰	115
事实的真相	119
酒精和抑郁症	122
左翼青年	124
当悲剧敲响警钟	126
其他方式	128
达成妥协	131
第6章	
会遗传的有害信念	135
父亲与儿子	138
依恋类型	140
女人的屈从角色	144

《拥抱你的内在小孩》

第7章

妥协回避、权宜之计的代价 155

共谋是不诚实的 158

不健康的四人小组 161

第8章

执子之手，与子偕老 177

我们这个时代的精神 179

《拥抱你的内在小孩》

章节摘录

“想象户外运动，可能是在玩耍或在运动，是不是回忆起什么经历，你十分想去小便，但在当时这并不是一个好主意？你和父母在外面的时候你尿湿了裤子，可能他们对你非常生气？想象那种恐惧——在你特别想上厕所却因为附近没有厕所而不能去的情况。”Leo突然有了答案。他看上去非常吃惊，随着长时间遗忘的片段突然在脑中冒出，在30年之后，直到剧烈的压力迫使他来做治疗，这些片段才被解锁。那是一次学校话剧演出。我5岁，扮演彼得·潘，穿着那种长筒袜和袍子。我肯定是在台上太紧张了，狠狠地尿湿了裤子，显然还滴在了舞台上。在我的长筒袜上有一大块潮湿变色的痕迹。观众哄堂大笑，但是我非常丢脸和难过，也许没有注意到他们大概是同情我的。真正伤害我的是父母在那之后告诉了家里面其他人那件事有多么好笑。这事还没完呢，他们还会当着我的面去告诉别人，他们总是在嘲笑我，我猜是因为这件事对于他们来说特别好笑吧。但这次经历一点儿也不搞笑，所以我非常困惑。这呈现出目前问题的核心，是在几次治疗会面中达成的。Leo报告说他的恐慌袭击消失了(在后几周里我们都觉得他需要巩固重新找回的自信)，而他对舒缓休息的需求也降低到了正常水平，并且广场恐惧症也不再构成麻烦了。他在一年之后给我打电话，仍然在汇报好消息。最重要的是，他的自尊和显著的工作自信让他得到了晋升而非解雇。他的婚姻进入了新的维度，不仅仅是因为Leo“更像一个男人，一个大男人”——如他自豪地重复他妻子说的话，而且因为他发现婚姻关系从他的全新洞察力中获得了某种益处。他比以前任何时候都更愿意去谈论并承认自己偶尔犯的毛病和不自信。他的治疗对伴侣关系的影响是我们都没有预期到的。这里我们对发射痛苦信号的隐藏的控制者有一个阐释，因为在外部的世界中他感到的压力有着强大的“舞台”共鸣：那种威胁，对丢脸的恐惧。那些休眠的痛苦记忆需要显现出来，因为它们开始严重影响他的生活了。最初在Leo看来，恶魔般的表现简直要了他的命。弗洛伊德了解这个，他在20世纪20年代就说过：“被恶魔占据的案例和当今的神经症类似。在那时被我们认为是邪恶精神的，是基本的邪恶的愿望，是曾经被拒绝或压抑的冲动的衍生物。”我们有一种更新的且更具有说服力的观点，来自新荣格主义分析师詹姆斯·希尔曼(James Hillman)，他描述我们的魔鬼(demon)为邪神(daimon)，柏拉图和希腊人在指代心、精神或者灵魂的时候，也是这样描述的。希尔曼是《灵魂密码》(The Soul Code)的作者，他告诉我们柏拉图相信灵魂会选择它自己的特定命运，从出生之后就受到一个邪神的守护，“神圣的、清楚的、完整的”，并且它的行动就像是一位陪伴导游，它记得它的呼唤。希尔曼继续说道：这位邪神提醒者以很多方式工作。邪神会激发动机。它会保护。它发明并且坚持固执的忠贞。它抗拒妥协的合理性，尤其是在它遭到忽视或者反对的时候，它常常强迫它的负责人做出异常举动。它提供舒适，能够将你拉进它的外壳之中，但是却不能容忍天真。它能让身体生病。它跟不上时代的步伐，在生命之流中发现所有种类的瑕疵、鸿沟以及扭结，而且它喜欢这些。它和谜有着相似性，因为它本身就是谜一样的存在，而且以充满谜的方式思考。邪神有预知能力……它并不完美，但仅限于它所体现出的生命的意义上。所以，可以这样说，Leo的邪神或者魔鬼正恰当地使用工作压力来迫使他去处理被压抑的潜在问题。在他进入成年生活之前，那些压力从来没有紧急到需要将恐惧释放到意识之中的程度。在那之前，Leo的存在只不过是存在着。他没有太多欢愉和满意，却足够让自己相信有理由很快乐。但是，今天，他是一个知足的、真正充实的男人，而他真正的幸福是显而易见的。因为我们还不知道如何自己在家里命令心灵创造这些必要的痊愈性改变(重整那些分离的部分)，或者自发地呈现关键的记忆来提供问题的答案，因此治疗师和咨询师比从前更加紧迫地需要帮助治疗医院门诊或私人咨询室内日益增多的精神崩溃以及压力相关的心理疾病。他们的工作是和心灵合作，通过联合的力量让控制者从他们自我设定的监狱中解放出来，开启一个更平衡、更完整的情感生活。有时候我们的社会习俗让我们相信过去的小问题是不重要的；毕竟我们现在是成年人了，是通过无数考试和安全贷款的男人和女人。“几十年前我们还很小的时候发生的事情怎么可能对今天造成负担？”人们问道。我一直对这个态度抱有疑问，这个问题很具有典型性，非常有意思，尤其是那些全世界的专家，比如银行管理者、工程师、科学家或律师，他们习惯了用左脑工作(右脑和非线性思维有关)，这些好像固着在这种轻蔑的观点上。对于很多即将成为来访者的人而言，傲慢和对耻辱的恐惧可能藏在抵抗的后面。只有在一个重大颠覆，比如从高权职务跌落，把他们带到治疗室的时候，有时隐藏在创伤后应激障碍(一种社会上可接受的、现代社会常常提起的情况，和抢劫、恐怖袭击、战争受惊的士兵们联系在一起)的伪装之下，他们才感觉能够解释自己那不情不愿的态度。然后，他们就会被内部世界中逐渐打开的故事，以及顿悟所带来的幸福感深深吸引，以至于他们常常会改变关于回首过去的价值的看法。P5-8

《拥抱你的内在小孩》

《拥抱你的内在小孩》

媒体关注与评论

所有关系的背后，根源溯源，都是人与自身的关系。经由不同的机制，投射也罢，移情也罢，总之是把自己放到了他人的身上，从而把和自己的关系变成了和他人的关系，然后通过和他人的关系来处理和自己的关系。作者用通俗易懂的语言讲述了复杂深奥的道理，一个个生动的案例淋漓尽致地呈现了早年生活中的经历、潜意识的力量在我们当下的关系中所起的作用。相信这本书会令所有身处关系之中，对探索关系、提升关系质量感兴趣的人，心生喜悦并有所收获。

樊富珉 清华大学心理系教授、博士生导师 中国心理学会心理咨询与治疗专业委员会委员 中国团体心理咨询顶级专家，中国社会心理学会常务理事 本书中罗西对不同治疗理论与实践的联系方式令人印象深刻，多年的治疗经验在此闪耀出光辉。

迈克尔·雅各布斯 心理动力学疗法创始人之一，著有Presenting Past 罗西·史密斯投入大量精力与热忱开展了很多夫妻工作坊，她丰富的经验为我们提供了富有创见的洞察力，成为我们必不可少的指南。

彼得·霍金斯教授 心理治疗师 我们都希望与他人的关系变得更美好，罗西提供了一个富于洞察力的有意义的旅程。

大卫·汉密尔顿 英国南肯特大学咨询系

《拥抱你的内在小孩》

编辑推荐

《拥抱你的内在小孩:亲密关系疗愈之道》编辑推荐：心灵胜过一切。如果你有内在的平和，那么无论发生什么，你都会安然。生命可以很艰难，但它不需要孤独。给所有身处关系之中，对探索关系、提升关系质量感兴趣的人。愿你心生喜悦并有所收获。

《拥抱你的内在小孩》

名人推荐

《拥抱你的内在小孩》

精彩短评

- 1、还挺好看的，意料之外。
- 2、感觉内容很零碎，没有突出重点。看完之后还是觉得一头雾水
- 3、感觉买错了，看了才知道是关于心理治疗方面的，但是也坚持看完了，案例比较多，所以还是能学到好多东西。
- 4、怒摔！搞个重名，什么破书啊，翻译烂，讲的很不清楚，作者是个记者，而不是研究者或从业者，一无是处，怒摔！
- 5、建议翻译着重新回中学学习汉语
- 6、翻译特别差，根本不明云云~
- 7、理论还可以，翻译的是真让人捉急。
- 8、碎片化，没有任何感触，++，擦。
- 9、没有心理学基础的人读起来会吃力一些。
- 10、内容还好，就是例子太烂，
- 11、这本书化解了我多年的压抑，内同准确明晰，值得有需要的人看。
- 12、书的内容还没有仔细看，感觉不如别永远伤在童年那本写的吸引我。另外封皮有点歪七扭八的。。乍看之下真的不像正版的。。太不细致了。。而且前言里面有一页黑黑的一块不知道是什么。。不弄掉看着不舒服，弄掉了就缺一块。。书应该是正版，但是感觉像是次品似的。同时买的另外一本还好。只能说运气好的话赶上的是各方面都不错的书。。很无语
- 13、关于内在小孩的一本理论书，可以用来普及知识，但是关于内在小孩的疗愈，个人认为，零极限的方法很究竟
- 14、亲密关系是门大学问，尤其在成人之后。作为医学生，对AS那章挺感兴趣，还有童年的校园欺凌、间接虐待，对人的成长有着映射。
- 15、亲密关系是一门大学问
- 16、案例丰富，甚至是案例的堆积，组织性差。我很好奇，似乎心理咨询只要能够「侦破你为何会如此」似乎就等于「治疗完成了、来访者治愈了」，这是真的吗？
- 17、没有心理学基础，加翻译的问题，读起来有些困难。
- 18、翻阅了一下，分析有助于认知。友邻推荐的那本没借到
- 19、不知道是作者写的问题还是翻译的问题，有些语句不通，不过观点挺新颖的，每一个成人内心都有一个受过伤的小孩，成人的心理疾病追根是和过去的成长经历有关，但是有个疑问就是找到根了，书里并没说解决办法
- 20、樊富珉老师的学生翻译的，翻译水平真是让人捉急，导致我都没看明白这书是想讲个啥嘞！
- 21、我是在书店里偶然发现的，是一本很好的治愈书籍，网上便宜了很多。不错

1、和内在小孩对话《拥抱你内在小孩》内在小孩现在很火，书里面杂志里面，就是电视节目的主持人嘴里都有可能冒出来内在小孩，什么是内在小孩呢？其实还是弗洛伊德大哥发明的那套东西，人分成三部分，不是肉体上分，分的是那个看不着的灵魂，一部分叫超我，一部分叫本我，夹在中间的就是现在的你，那个自我。有人喜欢起名字，超我改成父母我，本我改成儿童我，自我当然还是我，超我属于天堂引领你向上，本我属于地狱引领你享受生活，你就在天堂和地狱中间挣扎和纠结。超我属于未来，本我代表过去，你就是夹在中间的那个现在。超我是你内在的父母，本我是你内在的小孩，你呢，你就是那个不知道该做父母还是该做小孩的自我。看来内在小孩也没什么了不起，不过了解和命名是一回事，掌控和支配却是另一回事，我们能够控制的往往是我们的理性我，就是超我，内在小孩往往是感性的，是生活在我们的潜意识里面的，潜意识就是超出我们控制能力的地方，偏偏我们的内在小孩就躲在了里面，让你说不得碰不得。人的心理最容易出现问题的就出在内在小孩和内在父母的矛盾上，两个人在你心里打架，你还拉不开，看看多纠结啊！第三者出面都不好使，只能去找个陌生的第四者，于是去找心理咨询师，给你来场精神分析，联想疗法，解梦，催眠，家庭治疗，这些统统都是让你放松，然后麻醉了你的超我，释放出你的本我，引诱你的内在小孩挑出来，让他表现，让他倾述，看看他到底想要干什么，这一倾述就倾述到了童年，当年被内在父母压抑的，制止的，切断的，妨碍的，就都回忆了起来，苦大仇深啊！倾述以后也不需要报复，知道了就好了，这样内在小孩就不会转弯抹角的把这些陈芝麻烂谷子的小破事，想办法换个方式拿出来去折磨你了，内在小孩和内在父母通过沟通和交流开展了和平友好的双边会谈，最后达成了有效的谅解，会议取得圆满成功。就这么点事，我感觉很多书却没有写明白，看过几本关于内在小孩的书，都感觉越看越迷糊，不知道是翻译的原因，还是文化的隔膜，感觉看了半天都没明白倒是作者想要说什么，一下子就让我想起二十年前读佛洛伊德的感觉，所有的字都认识，所有的句子都明白，可是为什么加在一起就不理解？佛洛伊德的名头太响，人家肯定没问题，人家属于超我的级别，那么出问题的肯定是我这个小读者，我的功力不够，文化太浅，还应该修炼n年以后再来学习这些经典。不够不用心理分析，我的内在小孩就会跳出现，表现自己的受挫，明明是他们没写明白，怎么能怨我们没读懂呢？呵呵，发点牢骚，你平衡了就可以了，你以为写书那么容易，不信让你来试试？你写的那些东西，还不知道有多少人会看不懂呢！

2、每个孩子的成长总不会的是完美的，会被大人们按照自己的意愿去学习各种各样的事物，那种制约会一直伴着他们成长。人们常说环境塑造一个人，就是这样的道理。可并不是每个孩子都能顺利的完成家长大人对自己的期待，或许某个不经意的时候，就会伤了孩子的心。那些内心受伤的脆弱情感层，形成了一个脆弱受伤的小孩，无法长大.....这本拥抱你的内在小孩就是讲解如何治愈安抚这些内在脆弱情感的书籍。人们在外加所表现的，往往只是一个人情感很小的一方面。每个人都内心紧锁，只为特定的人打开。而那些隐藏在内心的情感在人们长大后被压抑的内心的某一角，一不小就会如洪水般来袭，给了人们带来了生活上困扰。文中有着很多真人情况来举例说明并找到了受到困扰的根源，诉说着成年人的背后，一般都潜伏着一个受伤的小孩，曾在童年时和父母的关系中体验到情感受挫和理想破灭。我们可以知道时间是治愈伤痛的一副良药，只是有时候这幅药需要的时间太长，而知道了受伤的根源在于对症下药会效果来的好的多。从内部的世界的角度去看人格面具在童年中形成，去看无意识的思维力里的防御性。书中为读者们呈现了各式的比例和他们形成的原因，讲述了防御机制里需要的准备和治疗的方法，而里面重要的作用就是家人的支持和鼓励。我们渴望别别人关注，获得认同感，而有时候期望得到回复的对象却一直看不见，感情中的摩擦常常因此而来。按照书中的原理，这是一种无意识里困扰自己的真实冲突，需要反省和自我调节，否则就会出现恐惧、伤害甚至失望的消极情绪中。每个人都希望与他人的关系变得更美好，而这些专家们又恰好的提供了一个好的交流平台，用他们多年的经验为读者指点迷津。所有的关系的根源是人与自身的关系，这本书的内容不仅仅可以了解那个懦弱小孩的发展，也将会对人与人之间的关系有着很大的帮助。只是有一点要说明的是，这种硬性翻译的小说在亲密关系疗愈之道中有着明显的翻译色彩，如果能稍微改善一些，或许更适合国内人群的阅读。探索、理解，这样的一本关于关心人们健康成长的书会让人们读后有所收获，也让自己更加的完善，优秀！

3、和认知行为心理学疗法的解决行为的系列和漫长不同，短期治疗在于寻找内在小孩直击问题核心。非常重要的一点是理解他们呈现出来的愤怒，委屈，恐惧或者悲伤，可能只是一个指示牌，治疗师

《拥抱你的内在小孩》

的任务就是找到核心议题以及那个内在孩子。潜意识是知道所有问题答案的迷人朋友。前提是我们要学会如何问问题。因此将问题写下默记然后入睡，醒来没准就有了答案。潜意识沉潜海底，连绵的海床构成你我他之间的关联。我们的心理在深不可测的层面彼此联结，合并。没有人是需要指责的，多数父母已尽了他们的最大努力，他们是上几代人无意识中设计出的早期防御方式的受害者。如果一个人对困扰自己的真实冲突毫无意识，则“原因”通常会被投射到亲密关系的人身上。就会造成更多的困扰和痛苦。因此，走出无意识，是救赎的必由之路。对话治疗能逆转这个趋势。

趋乐避苦是人的本能。当一种情况既包含快乐又伴随痛苦威胁时，焦虑就产生了。这就是所谓的悲欣交集，爱恨交织。当下痛苦的本质与遥远的过去直接联结，对此，需要进行心理的挖掘及移出。察觉并提醒自己背后的原因，渐渐地，问题挥之而去。和患者缓慢地建立起信任关系。在所有工作中最为关键的是：告诉我很好，并且赞美我，这样我就会更好。当质疑自己长期持有的家庭生活方式时，改变就有可能发生了。“我明白当时没有挑战妻子并谈论我们的处境是多么幼稚，我的行为看起来像个青少年：无知、自负，错误地认为我满足了自己的需要，沉默比面对婚姻中发生的问题更容易。”

《拥抱你的内在小孩》

章节试读

1、《拥抱你的内在小孩》的笔记-第八章

当今时代不论老少，人们都会遇到更多的机会和诱惑，一旦发现状况不对，（不用过多地考虑）就会换一种新的选择。人们已经不愿意（也没有必要）去忍受痛苦和折磨，然而如果没有痛苦的历练，就很难有对生命的深刻体验，不会获得成长和发展的机会，也不会创造出属于自己的独特人生，那才是真的悲剧了……

和谐总是很难达成，互相迁就的价值证明了约束力，以及和谐的状态是对他们之间承诺的奖励。

佛教徒严肃地对一对即将结婚的新人说：“婚姻过程中有三枚“戒指”（ring），分别是订婚戒指、结婚戒指和痛苦“戒指”。”在这个时代，当人们不再需要铂金项链的时候，我们知道，“痛苦”要开始成为婚姻的全部了。

然而，如果没有痛苦，我们可能不会学会理解，不会获得成长和发展的机会，不能战胜可怜的小概率，不会有改变的希望。实际上，我们可能不会和任何真实的物质有联系。

2、《拥抱你的内在小孩》的笔记-第四章 亲密关系中的恐惧与不安全感

这样的情景经常发生：当伴侣中的一方千方百计地“求关注”，想与对方沟通时，对方却“看不见”，他的目光直接越过了伴侣，人还在，但思想已经抽离。这往往会刺激“求关注”的一方情绪更加激昂，甚至歇斯底里，而“看不见”的一方则更加冷酷无情地回避……在亲密关系中，如果一个人从不反省困扰自己的真实冲突，就总是会被无意识的恐惧、伤害、失望击中……

我们要探究的是普通人，他们就在身边。实际上，我们自己也在其中。

“精神分裂”：这些人经常在朋友圈里表现出他们最开心的样子，显示他们的自信，渴望融入。然而在这背后却可以觉察到另一个隐藏的自我层面——时刻准备逃离和剥离联系。伴侣无法忍受他们的这种分裂，特别是当伴侣的情绪激昂，急切地试图去解决一场争论的时候。精神分裂症患者如此擅长于分离以至于他们对此几乎毫无知觉——不过在那些时刻，事实上他们也的确什么都没有意识到。

“表演型”：他们遇到痛苦不会逃走而会坚持下来。可能不是缺乏敏感性，而是遗传基因决定他们遇到痛苦不会逃走而是面对。这种小孩今后可能进入焦虑状态，而不是回避或抑郁。

精神分裂的伴侣会继续感受不到什么，就像关系结束了一样（他们继续被困在分离的心理避难所中），在这种情况下，对于情感过度表演或是歇斯底里的伙伴的伤害会很大。这是他们的悲剧：若一个人拒绝和伴侣建立联系，那么对改变他们的状态几乎无计可施。

……
对话治疗能逆转这个趋势。

3、《拥抱你的内在小孩》的笔记-前言

为何会有如此多的关系产生破裂？究竟是什么原因令爱变成一种绝望？
多数情况下，关系破裂是由于伴侣一方或双方处于童年时期未妥善解决的问题的状态中。

《拥抱你的内在小孩》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com